



Träning Klampenborg 2017-04-18

Lätt upptakt på årets MOF-Teknik.

Tanken är att man ska få "vårspring" i benen och återupptäcka OL-sporten.

Klampenborg är ett naturreservat och innebär för orienteringens del att man t.ex. ej kastar glåpord till andra tränande eller banläggare, håll till höger vid möte och allmänt vårdat språk etc. vid eftersnack om karta och terräng.

Banor finns 2 st, Klampapå 1 (2,4 km) och Klampapå 2 (2,6 km)
Spring båda banorna och byt karta vid start/mål.

Kartan är i 1:3300. Skärm orange/vit i papp.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !

PS, glömde rita ut de små stigarna som finns här och var. Läs kurvor istället (de bruna linjerna som går lite här och där)